 **Flans courgettes-tomate**

 **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**Coulis de tomate**  
**Flans :  
- 800 g de** [**courgettes**](http://recettes.de/courgettes) **- 1 oignon ou 2 échalotes   
- huile d'olive  
- 4 œufs  
- 300 g de crème fraîche liquide  
- 50 g de comté râpé  
- sel (**[**aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) **pour moi) & poivre du moulin**

**Empreintes en silicone  
Préchauffage du four à 150°C (chaleur tournante).**

**Le coulis de tomate :**Vous le préparerez suivant la [**recette de base**](http://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-cuit-ou-sauce-tomate/), en divisant les proportions par 2.  
**Les flans :**Laver et essuyer les courgettes. Couper les extrémités puis les détailler en dés.  
Peler et émincer finement l'oignon ou les échalotes.  
Dans une sauteuse, faire suer sans coloration les dés d'oignon dans un filet d'huile d'olive.  
Ajouter les courgettes et les laisser s'attendrir en remuant de temps en temps pendant une quinzaine de minutes. Les verser dans une passoire pour bien les égoutter.  
Battre les œufs en omelette. Incorporer la crème, saler et poivrer.  
Ajouter les dés de courgettes, bien mélanger et vérifier l'assaisonnement.  
Incorporer enfin le fromage râpé.  
Répartir la préparation dans les empreintes. Enfourner pour 30 minutes.  
Vérifier la cuisson avec une aiguille ou la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.  
Laisser refroidir. Démouler délicatement.  
**Le dressage :**Napper les assiettes de coulis de tomate. Poser un ou plusieurs petits flans (suivant la taille) sur chaque assiette.  
Décorer de basilic.